
उत्तराखंड की लोककथाएं और दंतकथाएं-
पीढ़ियों से चली आ रही कहानियाँ.

उत्तराखंड की लोक कथाएं और दंत कथाएं पीढ़ियों से चली आ रही कहानियाँ..



उत्तराखंड, जिसे देवभूमि कहा जाता है, अपनी प्राकृतिक सुंदरता, मंदिरों और पवित्र नदियों के साथ-साथ अपनी लोककथाओं और दंतकथाओं के लिए भी प्रसिद्ध है। यहाँ की हर घाटी, हर गाँव, हर नदी अपने भीतर कोई न कोई कहानी छिपाए हुए है – ऐसी कहानियां जो पीढ़ियों से सुनाई और सुनाई जाती रही हैं। ये कथाएं केवल मनोरंजन का साधन नहीं, बल्कि हमारी संस्कृति, आस्था और जीवन दर्शन का जीवंत रूप हैं।

इस पुस्तक "उत्तराखंड की लोक कथाएं और दंतकथाएं" में उन अमूल्य कहानियों का संग्रह है जो हमारे पूर्वजों ने हमें विरासत में दी हैं। इनमें प्रेम, साहस, त्याग, विश्वास और लोकदेवताओं की अनकही कथाएं शामिल हैं। हर कहानी में एक गहरी सीख छिपी है – प्रकृति से जुड़ाव, मानवता की भावना और अच्छे कर्मों का महत्व।

इन कहानियों के माध्यम से पाठक न केवल उत्तराखंड की लोकसंस्कृति से परिचित होंगे, बल्कि उस आत्मीयता और सादगी को भी महसूस करेंगे जो यहाँ के लोगों की पहचान है। आइए, चलें इन कथाओं की उस दुनिया में जहाँ हर पहाड़ बोलता है और हर हवा में एक कहानी बहती है।

देवभूमि की पौराणिक कथाएं।



उत्तराखंड को "देवभूमि" कहा जाता है – अर्थात् देवताओं की भूमि। यह नाम केवल धार्मिक भावनाओं से नहीं, बल्कि उन असंख्य पौराणिक कथाओं से जुड़ा है जिन्होंने इस भूमि को आस्था, श्रद्धा और रहस्य का केंद्र बनाया है। यहाँ का हर शिखर, हर नदी, हर घाटी किसी न किसी कथा का साक्षी रही है, और इन कथाओं में न केवल धर्म की, बल्कि मानवता और प्रकृति की गहराई भी झलकती है।

सबसे प्रसिद्ध कथाओं में से एक है केदारनाथ और बद्रीनाथ की कथा। कहा जाता है कि महाभारत युद्ध के पश्चात पांडव अपने पापों का प्रायश्चित करने हिमालय की ओर निकले। भगवान शिव उनसे रुष्ट होकर यहाँ आए और बैल (नंदी) का रूप धारण कर लिया। पांडवों ने जब शिव को पहचान लिया, तो वे भूमि में समा गए और केवल उनकी पीठ के दर्शन के लिए पर्वत ऊपर उठ गया – वही स्थान आज केदारनाथ धाम कहलाता है। यह कथा केवल एक धार्मिक विश्वास नहीं, बल्कि पश्चाताप, आस्था और भक्ति की गहराई का प्रतीक है।

इसी तरह, गंगा के अवतरण की कथा भी उत्तराखंड से जुड़ी है। मान्यता है कि राजा भगीरथ के कठोर तप के बाद गंगा स्वर्ग से पृथ्वी पर उतरीं, और भगवान शिव ने उनकी प्रचंड धारा को अपनी जटाओं में समेट लिया। आज भी गंगोत्री से निकलने वाली पवित्र धारा को उस कथा की जीवित निशानी माना जाता है। यह कथा हमें सिखाती है कि सच्चे प्रयास और निस्वार्थ भक्ति से असंभव भी संभव हो जाता है।



उत्तराखंड की लोककथाओं में भैरव देव, नागराज, और नंदा देवी की कथाएं भी बहुत प्रसिद्ध हैं। गाँव-गाँव में भैरव देव की पूजा इस विश्वास के साथ की जाती है कि वे गाँव की रक्षा करते हैं और बुराइयों से बचाते हैं। कई जगह नागराज देवता को वर्षा और उपज के देव के रूप में पूजते हैं। वहीं, नंदा देवी को इस भूमि की रक्षक और माता का स्वरूप माना गया है – उनकी यात्रा और उत्सव आज भी लोकविश्वास का सबसे सुंदर उदाहरण हैं।

इन पौराणिक कथाओं के माध्यम से उत्तराखंड का धार्मिक ही नहीं, बल्कि सांस्कृतिक और मानवीय चेहरा भी सामने आता है। यहाँ की कहानियां यह बताती हैं कि देवता केवल मंदिरों में नहीं, बल्कि हर पेड़, हर नदी, और हर पर्वत में निवास करते हैं।



इस अध्याय की कहानियाँ हमें यह भी याद दिलाती हैं कि विश्वास केवल पूजा तक सीमित नहीं होता — वह जीवन जीने का तरीका है। प्रकृति की गोद में बसे इस प्रदेश के लोग अपनी आस्था को व्यवहार में जीते हैं — यही वजह है कि उत्तराखंड को सच में "देवभूमि" कहा जाता है।

गांव- गांव के लोक देवता..

उत्तराखंड की पहचान केवल हिमालय की ऊँचाइयों और नदियों की पवित्रता में ही नहीं, बल्कि उन लोकदेवताओं में भी बसती है जो सदियों से गाँव-गाँव में लोगों की आस्था का केंद्र रहे हैं। इन देवताओं की कोई भव्य मूर्तियाँ नहीं होतीं, न ही विशाल मंदिर; वे लोगों के दिलों में बसते हैं। यह अध्याय उन्हीं देवताओं की कहानियों का संग्रह है — जो लोकविश्वास, न्याय और भक्ति की जीवंत मिसाल हैं।

सबसे पहले आता है नाम गोलू देवता का — जिन्हें न्याय के देवता कहा जाता है। उनकी पूजा विशेष रूप से कुमाऊँ क्षेत्र में होती है। मान्यता है कि गोलू देवता हमेशा सत्य के पक्ष में खड़े रहते हैं और अपने भक्तों को न्याय दिलाते हैं। लोग आज भी उनके मंदिरों में कागज़ पर अपनी अरज़ी बाँधते हैं — जैसे न्यायालय में कोई याचना हो। कहा जाता है कि यदि कोई सच्चे मन से प्रार्थना करे, तो गोलू देवता उसकी सुनवाई अवश्य करते हैं। यह विश्वास न केवल धार्मिक भावना है, बल्कि ईमानदारी और सत्य के मूल्य की गहरी शिक्षा भी देता है।

इसके बाद आते हैं हरुहीतो, बौराण देव और अन्य क्षेत्रीय देवताओं की कथाएं। हरुहीतो देवता को बुराई से रक्षा करने वाला योद्धा माना जाता है। कहा जाता है कि वे अपने भक्तों की पुकार सुनकर तुरंत सहायता के लिए प्रकट होते हैं। बौराण देव गाँव के रक्षक देव हैं — उनके नाम से ही गाँवों में लोकनृत्य और पूजा की परंपराएँ चली आ रही हैं।



इन कहानियों में देवताओं के साथ-साथ गाँव की संस्कृति और समुदाय की एकता भी झलकती है। जब कोई संकट आता था — चाहे प्राकृतिक आपदा हो या बीमारी — तो पूरा गाँव एक साथ मिलकर देवता की पूजा करता था। यह केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि सामाजिक एकता और सामूहिक विश्वास का प्रतीक था।

अध्याय में यह भी बताया गया है कि लोकदेवता केवल स्वर्गीय शक्तियाँ नहीं, बल्कि लोगों के अपने अनुभवों, संघर्षों और भावनाओं से जुड़े पात्र हैं। उन्होंने समाज को एक दिशा दी — ईमानदारी, न्याय, साहस और दूसरों के प्रति करुणा का संदेश देकर।



गोलू देवता के मंदिर की घंटियों की गूंज से लेकर बौराण देव के मेले की हँसी तक, ये लोकदेवता आज भी उत्तराखंड की आत्मा में बसे हैं। वे हमें याद दिलाते हैं कि सच्ची भक्ति केवल मंदिरों में नहीं, बल्कि अच्छे कर्मों और सच्चे हृदय में रहती है।

जंगल और परियों की कहानी।

उत्तराखंड का नाम लेते ही आँखों के सामने घने देवदार के जंगल, बुरांश के लाल फूल, और नीले आसमान को छूती पहाड़ियाँ उभर आती हैं। इन जंगलों में सिर्फ पेड़ और पक्षी ही नहीं बसते — यहाँ कहानियाँ भी बसती हैं। ऐसी कहानियाँ जो रात के सन्नाटे में हवा के साथ बहती हैं, और जिन्हें लोग आज भी श्रद्धा और रहस्य के साथ सुनाते हैं।



इस अध्याय की शुरुआत होती है बुरांश के पेड़ की कथा से। कहा जाता है कि बुरांश में देवी का निवास होता है। जब यह फूल खिलता है, तो माना जाता है कि देवियाँ पर्वतों से उतरकर धरती को आशीर्वाद देती हैं। कई जगहों पर यह भी माना जाता है कि यदि कोई व्यक्ति सच्चे मन से बुरांश के पेड़ के नीचे प्रार्थना करे, तो उसकी मनोकामना पूरी होती है।

इसी तरह, इस अध्याय में वनदेवी की कथाएं हैं — जंगल की रक्षक देवी, जो वहाँ रहने वाले सभी जीवों की संरक्षिका मानी जाती हैं। लोकविश्वास के अनुसार, वनदेवी जंगल के संतुलन को बनाए रखती हैं। यदि कोई व्यक्ति लालच या अहंकार में आकर जंगल को नुकसान पहुँचाता है, तो वह देवी के कोप का भागी बनता है। यह कहानी हमें सिखाती है कि प्रकृति का आदर ही सच्ची भक्ति है।

अध्याय में एक और लोकप्रिय दंतकथा है — "नदी की रानी" की। यह कथा एक ऐसी आत्मा की है जो एक पवित्र नदी में वास करती है। कहा जाता है कि वह अपने तट पर आने वाले प्रत्येक यात्री की परीक्षा लेती है — जो सच्चे मन का होता है, उसे आशीर्वाद देती है, और जो छल या अपवित्रता लाता है, उसे नदी की गहराई में समा लेती है। इस लोककथा में रहस्य के साथ नैतिकता का गहरा संदेश छिपा है।

कई कहानियाँ जंगल की परियों से भी जुड़ी हैं — जिन्हें स्थानीय लोग "पहरी" या "बनपरी" कहते हैं। वे सुंदर, रहस्यमयी और कोमल होती हैं, लेकिन उनके नियमों का उल्लंघन करने पर विपत्ति आ सकती है। कई ग्रामीणों के पास अब भी ऐसी कहानियाँ हैं कि उन्होंने किसी पूर्णिमा की रात इन परियों को जंगल के झरनों के पास नाचते देखा है।

इस अध्याय की हर कथा में एक साझा भावना है — प्रकृति के प्रति श्रद्धा और संतुलन की चेतना। ये कहानियाँ सिर्फ कल्पना नहीं, बल्कि यह संदेश देती हैं कि मनुष्य और प्रकृति का रिश्ता प्रेम, आदर और परस्पर निर्भरता का है।

जब पाठक इन कहानियों में डूबते हैं, तो वे सिर्फ रहस्य नहीं, बल्कि उस प्राचीन लोकसंस्कृति की धड़कन भी महसूस करते हैं जहाँ जंगल जीवित हैं, पेड़ बोलते हैं, और हर हवा में किसी देवी का आशीर्वाद समाया हुआ है।



रहस्यमय झीले और पहाड़ ।

उत्तराखंड की धरती रहस्यों से भरी है — यहाँ के पहाड़ और झीलें केवल भौगोलिक स्थल नहीं, बल्कि पुरानी लोककथाओं और दंतकथाओं के जीवंत प्रतीक हैं। इन स्थानों के चारों ओर ऐसी अद्भुत कहानियाँ गूँजती हैं जो पीढ़ियों से चली आ रही हैं। यह अध्याय उन्हीं रहस्यमयी झीलों और पर्वतों की कथाओं को समर्पित है, जिनमें आस्था, रहस्य और प्रकृति का अनोखा संगम मिलता है।



सबसे पहले आती है रूपकुंड झील की कहानी, जिसे "कंकाल झील" भी कहा जाता है। यह झील समुद्र तल से लगभग 16,000 फीट की ऊँचाई पर स्थित है और वर्ष के अधिकांश समय बर्फ से ढकी रहती है। कहा जाता है कि सदियों पहले यहाँ एक राजा अपनी सेना और रानियों के साथ यात्रा पर निकला था। देवताओं के अपमान के कारण उन पर प्रकोप हुआ और सब झील में समा गए। जब बर्फ पिघलती है, तो झील के तल में उनके कंकाल दिखाई देते हैं। यह दृश्य आज भी रहस्य और श्रद्धा दोनों का विषय है।



इसके बाद आती है नंदा देवी पर्वत की कथा — जिसे उत्तराखंड की "रक्षक माता" कहा जाता है। लोकमान्यता है कि नंदा देवी स्वयं हिमालय की देवी हैं, जो अपने भक्तों की रक्षा करती हैं और इस पवित्र भूमि की मर्यादा बनाए रखती हैं। हर बारहवें वर्ष में नंदा देवी राजजात यात्रा निकाली जाती है, जो श्रद्धा और समर्पण की सबसे बड़ी परंपराओं में से एक है। यह यात्रा केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि पूरे उत्तराखंड की लोकआत्मा का उत्सव है।



इस अध्याय में औली और चोपता की कथाएँ भी हैं — जहाँ लोग अब भी रात के समय घंटियों की रहस्यमयी आवाज़ें सुनने का दावा करते हैं। कुछ कहते हैं कि ये देवताओं की उपस्थिति का संकेत हैं, तो कुछ मानते हैं कि यह प्रकृति की अपनी बोली है। इसी तरह देवरिया ताल की दंतकथा भी उल्लेखनीय है — कहा जाता है कि इसके जल में देवता स्वयं दर्शन देते हैं, और जो व्यक्ति सच्चे मन से इसमें अपना प्रतिबिंब देखता है, उसे अपने भीतर की सच्चाई दिखाई देती है।

इन कहानियों में एक बात समान है — प्रकृति और आस्था का अविभाज्य संबंध। उत्तराखंड की झीलें और पर्वत केवल भौगोलिक चमत्कार नहीं, बल्कि लोकविश्वास के जीवंत पात्र हैं। यहाँ हर पत्थर, हर झरना, हर शिखर किसी न किसी कथा का वाहक है।

यह अध्याय हमें याद दिलाता है कि इन पहाड़ों की चुप्पी में भी आवाज़ें हैं — ऐसी आवाज़ें जो आत्मा को छू लेती हैं। झीलों की गहराई में न केवल पानी, बल्कि अतीत की स्मृतियाँ और विश्वासों की गूँज भी समाई है। सच में, देवभूमि के इन रहस्यमयी स्थलों में प्रकृति और परंपरा का संगम एक जीवित कथा बन जाता है।

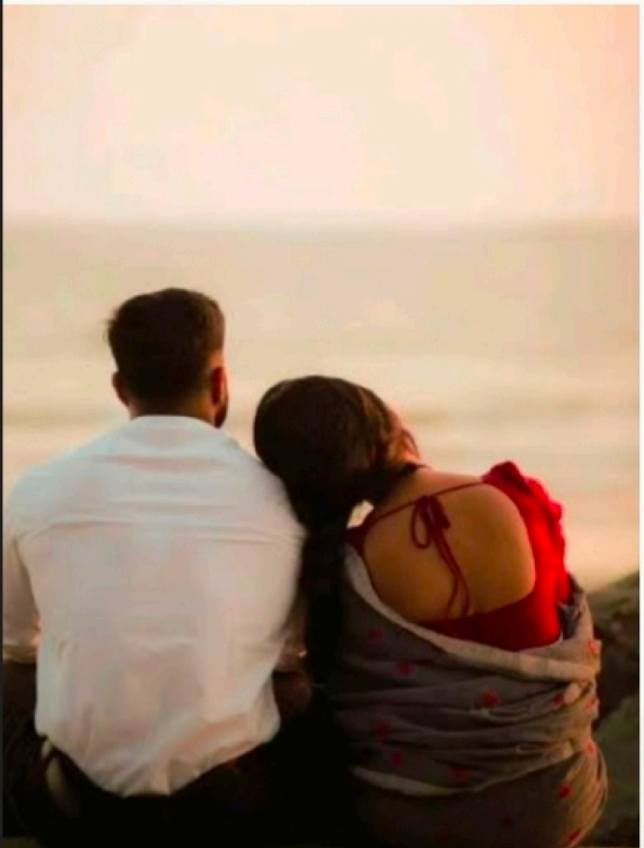


प्रेम और बलिदान की लोककथाएं।

उत्तराखंड की मिट्टी में जितनी आस्था और भक्ति बसती है, उतना ही गहरा है यहाँ का प्रेम और त्याग। पहाड़ों की सरलता और सच्चाई यहाँ के लोगों के जीवन में झलकती है — और यही भावना लोककथाओं में रूप लेकर अमर हो गई है। इस अध्याय में वही कहानियाँ हैं जहाँ प्रेम केवल भावना नहीं, बल्कि साहस, समर्पण और बलिदान का प्रतीक बन जाता है।

सबसे प्रसिद्ध कथा है मालूशाही और राजुला की अमर प्रेमगाथा। यह कहानी कुमाऊँ क्षेत्र की आत्मा है। राजा मालूशाही और राजुला रानी का प्रेम सामाजिक भेदभाव, दूरियों और कठिनाइयों से टकराता है, फिर भी वे एक-दूसरे से जुड़े रहते हैं। राजुला का धैर्य और समर्पण इस कहानी को विशेष बनाता है — वह अपने प्रेम के लिए पहाड़ों की कठिन राहों से गुजरती है, और अपने साहस से लोगों के दिलों में अमर हो जाती है। यह कथा केवल प्रेम की नहीं, बल्कि उस अदम्य इच्छाशक्ति की है जो किसी भी बाधा को पार कर सकती है।

इस अध्याय में वीरांगनाओं की कहानियाँ भी शामिल हैं — ऐसी महिलाएँ जिन्होंने अपने गाँव, परिवार और संस्कृति की रक्षा के लिए बलिदान दिया। कहीं कोई स्त्री अपने पति की असमय मृत्यु के बाद गाँव की रक्षा के लिए स्वयं युद्ध में उतरती है, तो कहीं कोई माँ अपने बेटे को देश के लिए समर्पित करती है। ये कथाएँ इस बात की मिसाल हैं कि प्रेम केवल दो व्यक्तियों के बीच नहीं, बल्कि समाज, संस्कृति और मातृभूमि के प्रति भी होता है।



एक अन्य मार्मिक कथा है “झील की रानी” की — जो अपने प्रेम के लिए अमर हो जाती है। कहा जाता है कि वह अपने प्रिय की प्रतीक्षा में झील में विलीन हो गई, और हर वर्ष झील के किनारे फूल खिलना उसी की आत्मा का संकेत माना जाता है। यह कहानी प्रेम की गहराई और विरह की सुंदरता को दर्शाती है, जो दुख के साथ भी एक शांत सौंदर्य रखती है।

इन सभी लोककथाओं में एक साझा तत्व है — निष्कपट भावनाओं की ताकत। पहाड़ों के लोगों के लिए प्रेम कोई विलास नहीं, बल्कि एक सच्चा अनुभव है जो त्याग और निष्ठा से परिपूर्ण है।

पीढ़ियों तक कहानियों के रूप में जीवित रहते हैं – जैसे मालूशाही और राजुला का प्रेम आज भी पहाड़ों की हवा में गूँजता है। यह अध्याय पाठक को भावनाओं की उस ऊँचाई तक ले जाता है, जहाँ मनुष्य और आत्मा का मिलन सबसे सुंदर रूप में प्रकट होता है।

जानवरों से जुड़ी लोक कथाएं।



उत्तराखंड के लोकजीवन में मनुष्य और प्रकृति के बीच कोई दीवार नहीं है – यहाँ के जंगल, पक्षी, पशु और नदियाँ सब एक ही परिवार का हिस्सा माने जाते हैं। इस भूमि की लोककथाओं में जानवर केवल जीव नहीं, बल्कि संदेशवाहक, रक्षक और शिक्षकों के रूप में चित्रित होते हैं। इस अध्याय की कहानियाँ उसी गहरे भाव को दर्शाती हैं – कि हर प्राणी में जीवन की एक अनोखी ज्योति है।

सबसे प्रसिद्ध कथा है "बाघ और चरवाहे" की। कहा जाता है कि एक बार एक छोटा चरवाहा जंगल में भटक गया। वहाँ उसका सामना एक बाघ से हुआ, लेकिन बाघ ने उसे नहीं मारा। चरवाहे ने डरने के बजाय प्रेम और सम्मान के साथ उसकी आँखों में देखा।

बाघ ने धीरे से मुड़कर जंगल की ओर रुख किया, मानो कह रहा हो – "डर से नहीं, प्रेम से जीना सीखो।" इस कहानी में संदेश है कि जब मनुष्य प्रकृति को सम्मान देता है, तो हिंस्रता भी शांति में बदल जाती है।

एक और लोककथा है "चतुर कौआ और लालची लोमड़ी" की। इस कहानी में कौआ अपनी समझदारी से लोमड़ी को मात देता है, जो उसके भोजन को चुराना चाहती थी। यह कथा बच्चों में बुद्धिमानी और सतर्कता की भावना जगाती है, और यह बताती है कि शक्ति से अधिक बुद्धि का महत्व है।

कुछ कहानियाँ पक्षियों पर आधारित हैं। पहाड़ी लोकविश्वास के अनुसार, यदि कोई पक्षी घर की छत पर विशेष दिशा में बैठकर गाना गाए, तो वह शुभ संकेत माना जाता है। कई गाँवों में "काक-भैरव" नामक एक कथा भी सुनाई जाती है – जिसमें कौए को भगवान शिव का दूत कहा गया है, जो गाँव में आने वाले शुभ-अशुभ संदेश लेकर आता है।



इसके अलावा, बकरियों और भालुओं से जुड़ी हास्यपूर्ण लोककथाएँ भी इस अध्याय का हिस्सा हैं। ये कहानियाँ सरलता से यह सिखाती हैं कि अहंकार चाहे मनुष्य का हो या किसी जानवर का — उसका अंत विनम्रता से ही होता है।

इन सभी कहानियों में गहराई से जुड़ा है सह-अस्तित्व का संदेश। पहाड़ों में रहने वाले लोग प्रकृति के साथ मिलकर जीना जानते हैं — वे मानते हैं कि जानवर भी उसी सृष्टि के अंग हैं जिसे देवताओं ने बनाया। जब कोई जंगल में किसी जीव को हानि नहीं पहुँचाता, तो वह मानो देवता की आराधना करता है।

यह अध्याय हमें सिखाता है कि प्रेम, दया और संतुलन ही जीवन का आधार हैं। इन लोककथाओं में जानवर बोलते हैं, सिखाते हैं और मनुष्य को उसके भीतर के 'प्रकृति-स्वरूप' से परिचित कराते हैं। शायद यही कारण है कि उत्तराखंड के लोग हर प्राणी में ईश्वर का अंश देखते हैं — और यही भावना इन कहानियों को कालजयी बनाती है।



लोक विश्वास और अंधविश्वास।



उत्तराखंड के गाँवों की रातें रहस्यमयी होती हैं — जब हवा में देवताओं के नाम गूँजते हैं, और पहाड़ों की निस्तब्धता में लोकविश्वास अपनी कहानियाँ कहता है। इस अध्याय में वही गहराई है जहाँ श्रद्धा और भय साथ-साथ चलते हैं। यहाँ की हर घाटी, हर पेड़, हर झरने से जुड़ी कोई न कोई अदृश्य शक्ति की कथा सुनाई जाती है — कुछ आशीर्वाद देती हैं, तो कुछ चेतावनी।

उत्तराखंड के गाँवों की रातें रहस्यमयी होती हैं — जब हवा में देवताओं के नाम गूँजते हैं, और पहाड़ों की निस्तब्धता में लोकविश्वास अपनी कहानियाँ कहता है। इस अध्याय में वही गहराई है जहाँ श्रद्धा और भय साथ-साथ चलते हैं। यहाँ की हर घाटी, हर पेड़, हर झरने से जुड़ी कोई न कोई अदृश्य शक्ति की कथा सुनाई जाती है — कुछ आशीर्वाद देती हैं, तो कुछ चेतावनी।

सबसे पहले आती है कथा “भूतनाथ देवता” की। कहा जाता है कि ये ऐसे देवता हैं जो अन्याय या छल से मरे लोगों की आत्माओं की रक्षा करते हैं। गाँव वाले इनके लिए विशेष पूजा करते हैं ताकि गाँव में कोई विपत्ति न आए। अगर कोई व्यक्ति झूठ बोलता है या किसी का हक मारता है, तो लोकविश्वास है कि भूतनाथ उसे सपने में दर्शन देते हैं। यह कथा भय नहीं, बल्कि न्याय का प्रतीक है — जो दिखाती है कि समाज ने न्याय की कल्पना भी आस्था के माध्यम से की।

एक और प्रसिद्ध मान्यता है “जागर” की परंपरा। जागर वह लोककला है जिसमें गायक (जागरिया) देवताओं, पूर्वजों और आत्माओं को बुलाता है। कहा जाता है कि जब कोई अन्याय या अधूरा वचन रह जाता है, तो आत्मा चैन नहीं लेती — वह ‘जागर’ के माध्यम से अपना संदेश देती है। यह परंपरा इस बात की गवाही है कि यहाँ की लोकसंस्कृति केवल गीत नहीं, बल्कि आध्यात्मिक संवाद है।

“डाण” (डायन) और “भूत-प्रेत” की कहानियाँ भी लोकविश्वास का हिस्सा हैं। पहाड़ी लोग मानते हैं कि कुछ आत्माएँ अपूर्ण इच्छाओं के कारण धरती पर भटकती हैं। लेकिन इनसे डरने की जगह उन्हें सम्मान देना सिखाया जाता है — क्योंकि हर आत्मा किसी अधूरी कहानी की गवाह होती है। यही कारण है कि कई गाँवों में पुराने पेड़ों या निर्जन स्थलों पर दीपक जलाकर आत्माओं की शांति के लिए प्रार्थना की जाती है।

इस अध्याय में कुछ अंधविश्वासों की झलक भी मिलती है। जैसे, रात में झाड़ू लगाना अपशकुन माना जाता है, या बिल्ली के रास्ता काटने को यात्रा रुकने का संकेत समझा जाता है। परंतु इन परंपराओं के पीछे भी एक सामाजिक या व्यावहारिक अर्थ छिपा होता है — जैसे रात में सफाई न करने से अंधेरे में कुछ खोने का डर, या जानवरों के व्यवहार से मौसम और स्थिति का अनुमान लगाना।

इन कहानियों और विश्वासों का सार यह है कि लोकविश्वास अंधकार नहीं, अनुभव की ज्योति है। पीढ़ियों के अनुभवों से उपजी ये मान्यताएँ जीवन को संतुलित करती हैं — हमें सिखाती हैं कि अनदेखी शक्तियों का भी अपना स्थान है, और हर चीज़ का सम्मान आवश्यक है।

यह अध्याय हमें उस अनकहे जगत में ले जाता है जहाँ देवता, आत्माएँ, और मनुष्य एक ही कथा के पात्र हैं। यह याद दिलाता है कि श्रद्धा और विवेक साथ चलें तो लोकविश्वास हमें डर नहीं, बल्कि दिशा देता है।



लोकगीतों और कहानियों का मिल।



उत्तराखंड का जीवन गीत और पर्वों के बिना अधूरा है। यहाँ की हवा में संगीत है, नदियों में लय है, और लोगों के हृदय में कहानी। जब कोई पहाड़ी औरत खेतों में काम करते हुए "झोड़ा" गाती है, तो वह केवल सुर नहीं, बल्कि सदियों पुरानी कथा को जगा देती है। इस अध्याय में उन्हीं लोकगीतों और पर्वों की बात की गई है — जो इस भूमि की संस्कृति, इतिहास और भावनाओं के जीवंत प्रतीक हैं।

सबसे पहले आते हैं लोकगीत — जैसे झोड़ा, छपेली, थड्या, बाजुबंद और छौपती। इन गीतों में केवल संगीत नहीं, बल्कि जीवन का दर्शन छिपा है। झोड़ा गीतों में स्त्रियाँ गोल घेरा बनाकर नाचती हैं, और गीतों के बोल प्रेम, प्रकृति, ऋतुओं और ईश्वर की स्तुति को समर्पित होते हैं। वहीं छपेली में पुरुष और स्त्री के बीच संवाद के रूप में प्रेम और हास्य की अभिव्यक्ति होती है।

इन गीतों में अक्सर किसी लोककथा की झलक मिलती है — जैसे मालूशाही और राजुला की कहानी या नंदा देवी की गाथा। लोकगायक अपने शब्दों में उन कथाओं को नया जीवन देते हैं, और इस तरह कहानियाँ पीढ़ी दर पीढ़ी बहती रहती हैं, जैसे पहाड़ों की नदियाँ।

इसके बाद आते हैं पर्व और मेले — जो केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि लोकस्मृति के उत्सव हैं।
.नंदा देवी राजजात यात्रा — श्रद्धा, भक्ति और परंपरा का अद्भुत संगम, जिसमें देवी नंदा अपने मायके से ससुराल की यात्रा पर निकलती हैं। यह यात्रा केवल देवी की नहीं, बल्कि मातृत्व, विदाई और प्रेम का प्रतीक है।

. Harela – फसल बोने और प्रकृति के पुनर्जन्म का त्योहार। इसमें लोग गीत गाकर धरती माता से आशीर्वाद मांगते हैं।

. भिटोली – जहाँ बहनें अपने मायके जाती हैं और भाइयों से स्नेह प्राप्त करती हैं। इस त्योहार के गीतों में प्रेम, याद और परिवार की गर्माहट झलकती है।



कई पर्वों में देवताओं की कथाएँ गीतों के माध्यम से सुनाई जाती हैं। गाँवों में रातभर चलने वाले जागर और ढोल-दमाऊँ के साथ गाए जाने वाले गीतों में लोकदेवताओं की वीरता और कृपा का वर्णन होता है। गीतों की यह परंपरा गाँव के हर व्यक्ति को उस कहानी का हिस्सा बना देती है – चाहे वह गा रहा हो, सुन रहा हो या बस दीपक की लौ के पास बैठा हो।

इन गीतों और पर्वों का सबसे सुंदर पहलू यह है कि इनमें जीवन का उत्सव है। खुशी में नाच है, दुख में भी स्वर है। गीतों के ज़रिए पहाड़ी लोग अपने दुःख, संघर्ष और सपनों को शब्द देते हैं।

यह अध्याय बताता है कि लोकगीत और पर्व केवल परंपरा नहीं, बल्कि आत्मा की भाषा हैं। वे हमें हमारी जड़ों से जोड़ते हैं और यह याद दिलाते हैं कि जब तक गीत गूँजते रहेंगे, तब तक कथाएँ जीवित रहेंगी। उत्तराखंड के पर्वों की यह लोकधारा समय के साथ बदलती जरूर है, पर इसका भाव वही है – "जीवन चलता रहे, कहानी गाती रहे।"

उत्तराखंड की लोककथाएँ केवल कहानियाँ नहीं – वे इस धरती की आत्मा हैं। वे समय की धूल में भी अपनी पहचान बनाए रखी हैं, क्योंकि उनमें जीवन की सच्चाई, प्रकृति की पवित्रता और मनुष्य के भीतर छिपी भावनाओं की गहराई समाई है। इस पुस्तक के माध्यम से हमने उन कथाओं की झलक देखी, जो कभी किसी गाँव की चौपाल में, कभी जंगल की छाँव में, और कभी देवताओं के गीतों में सुनाई देती थीं।

इन लोककथाओं में हमें प्रेम भी मिलता है और त्याग भी, रहस्य भी और भक्ति भी। कभी नंदा देवी की पूजा में झरनों की आवाज़ गूँजती है, तो कभी मालूशाही और राजुला के प्रेम में पहाड़ों की नमी झलकती है। हर कथा यह कहती है कि उत्तराखंड केवल भौगोलिक क्षेत्र नहीं, बल्कि भावनाओं का जीवंत घर है – जहाँ इंसान और प्रकृति का संबंध ईश्वर से भी गहरा है।

समय के साथ जब आधुनिकता बढ़ी, तो लोककथाएँ शायद गाँवों की सीमाओं में सिमट गईं। लेकिन उनका महत्व आज भी उतना ही गहरा है, क्योंकि ये कहानियाँ हमें हमारी जड़ों से जोड़ती हैं। ये हमें याद दिलाती हैं कि परंपरा कोई बोझ नहीं, बल्कि पहचान है – जो हमें सिखाती है कि विश्वास, प्रेम और करुणा के बिना जीवन अधूरा है।

इस पुस्तक की प्रत्येक कहानी, प्रत्येक प्रतीक यही संदेश देती है –
"कहानी समाप्त नहीं होती, वह आगे बढ़ती है, नए रूप में, नई पीढ़ी के साथ।"
और जब तक पहाड़ों की हवा बहेगी, नदियाँ गुनगुनाएँगी, और लोग गीत गाते रहेंगे – तब तक उत्तराखंड की लोककथाएँ जीवित रहेंगी, अपनी ध्वनि, अपनी आत्मा, और अपनी दिव्यता के साथ।

संदर्भ

इस पुस्तक की सामग्री तैयार करते समय निम्नलिखित स्रोतों और संदर्भों का अध्ययन एवं उपयोग किया गया है।

1. व्यक्तिगत अनुभव एवं अवलोकन

मेरे द्वारा प्राप्त व्यक्तिगत अनुभव, जीवन-पर्यवेक्षण, व्यवहारिक सीख और स्व-विकास से जुड़ी समझ का उपयोग पुस्तक की अवधारणाओं में किया गया है।

2. मौखिक परंपरा एवं स्थानीय जन-ज्ञान

स्थानीय बुजुर्गों, ग्रामीण कथाकारों, पारंपरिक विश्वासों और स्थानीय समुदाय में प्रचलित मौखिक ज्ञान से प्राप्त विचारों और कहानियों का संदर्भ लिया गया है।

3. स्व-विकास एवं मनोविज्ञान पर सामान्य अध्ययन

स्व-विकास, सकारात्मक सोच, आदत निर्माण, मानसिक दृढ़ता, लक्ष्य निर्धारण और व्यक्तिगत परिवर्तन से जुड़े सामान्य शोधों एवं व्यापक रूप से उपलब्ध साहित्यिक अवधारणाओं का उपयोग किया गया है।

4. इंटरनेट पर उपलब्ध सामान्य जानकारी

विश्वसनीय एवं सार्वजनिक स्रोतों (जैसे सामान्य लेख, ब्लॉग, शैक्षणिक व्याख्याएँ, और ओपन-सोर्स सामग्री) से प्राप्त जानकारी का अध्ययन किया गया है।
नोट: किसी विशेष वेबसाइट या लेखक की सामग्री सीधे उद्धृत नहीं की गई है।

5. सांस्कृतिक एवं ऐतिहासिक संदर्भ

उत्तराखंड की लोककथाएँ और लोकपरंपराएँ – मौखिक परंपरा से प्राप्त सामग्री

कुमाऊँ और गढ़वाल क्षेत्र में प्रचलित लोकगीत, जागर, कथाएँ और त्योहारों से जुड़ी सांस्कृतिक जानकारी

उत्तराखंड के लोकजीवन, लोकदेवताओं, रीति-रिवाजों और पर्वों से संबंधित उपलब्ध सामान्य साहित्य और सांस्कृतिक विवरण

क्षेत्रीय संस्कृति पर आधारित पारंपरिक मान्यताओं, लोकविश्वासों और सामाजिक धारणाओं का अध्ययन

चित्र संदर्भ

इस पुस्तक में प्रयुक्त सभी चित्र निम्नलिखित स्रोतों एवं माध्यमों से लिए गए हैं–

1. गूगल (केवल शैक्षणिक एवं सांस्कृतिक प्रस्तुति हेतु)

कुछ चित्र इंटरनेट/गूगल सर्च से केवल शैक्षणिक, सांस्कृतिक एवं संदर्भ उद्देश्य से उपयोग किए गए हैं।
इन चित्रों के सभी अधिकार मूल मालिकों के पास सुरक्षित हैं।
पुस्तक में इनका उपयोग किसी भी व्यावसायिक उद्देश्य से नहीं किया गया है।

2. मुक्त-स्रोत (Free-to-use) चित्र संग्रह

इस पुस्तक में कुछ चित्र निम्न मुक्त-स्रोत मंचों से लिए गए हैं,
जिनका उपयोग "फ्री टू यूज" या "क्रिएटिव कॉमन्स" लाइसेंस के अंतर्गत अनुमत है–

Pixabay

Pexels

Unsplash

Wikimedia Commons (केवल लाइसेंस-अनुमत चित्र)

3. एआई-जनरेटेड चित्र

कुछ चित्र कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) आधारित उपकरणों से निर्मित हैं।
इनका उद्देश्य केवल सांस्कृतिक, कलात्मक और शैक्षणिक प्रस्तुति है।
एआई द्वारा बनाए गए चित्र किसी भी वास्तविक व्यक्ति से संबंधित नहीं हैं।